

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	備註	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬菜 類	油類 類	熱量
1	一	薏仁飯 白米+洋薏仁	京醬里肌排 豬排(X1)-燒	馬鈴薯燉雞 馬鈴薯+雞肉-煮 6:4	鮮菇時瓜 時瓜+菇-炒 8:2	產銷履歷	味噌湯 豆腐+海帶芽		6.5	2.5	2.4	2.5	815
2	二	白飯 白米	貴妃雞丁 雞肉+蘿蔔+海山醬-煮 6:4	拌飯肉臊 豆干+豬肉+菇-炒 5:3:2	白菜滷 白菜+時蔬-煮 8:2	有機蔬菜	番茄蛋花湯 雞蛋+番茄		6.5	2.5	2.4	2.3	806
3	三	法式 蒜味筆管麵 筆管麵+玉米+豬肉+白醬	蒜片豬肋排 豬肋排(X1)+蒜-燒	麥克雞塊 +地瓜薯條 雞塊(X2)+地瓜薯條-烤	雙色花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮 8:2	蔬菜	香菇雞湯 高麗菜+菇+雞骨		6.4	2.5	2.5	2.4	806
4	四	白飯 白米	糖醋雞丁 雞肉+洋蔥+糖醋醬-燴 7:3	白瓜豆腐 冬瓜+豆腐-煮 6:4	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+豬肉-煮 6:3:1	有機蔬菜	西米露烤奶 西谷米+奶粉+紅茶		6.5	2.5	2.6	2.5	820
5	五	糙米飯 白米+糙米	花生豬腳 豬肉+豬腳+時蔬+花生-滷 5:2:3	炭烤 甜不辣拼盤 甜不辣片(X1)+豆干+菇-燒烤 5:3:2	脆炒如意 豆芽菜+紅蘿蔔-炒 8:2	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜+豬肉		6.5	2.5	2.5	2.5	818
8	一	白飯 白米	一級棒咖哩雞 雞肉+洋芋-煮 7:3	客家鮮魷小炒 豆干+芹菜+魷魚+豬肉-炒 6:2:1:1	昆布大根 蘿蔔+昆布-煮 9:1	產銷履歷	甜蜜紅豆湯 紅豆		6.4	2.6	2.4	2.5	816
9	二	燕麥飯 白米+燕麥	蠔汁里肌排 豬排(X1)-燒	菜脯蛋 雞蛋+菜脯-炒 7:3	蝦米甘藍 高麗菜+時蔬+蝦米-炒 8:2	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米+雞蛋-芡		6.6	2.4	2.5	2.6	822
10	三	狀元燒肉粽 肉粽(X1)-蒸	及第芝麻包 芝麻包(X1)-蒸	高昇 蜂蜜蛋糕 蜂蜜蛋糕(X1)	白菜煮 白菜+紅蘿蔔-煮 8:2	蔬菜	好彩頭湯 蘿蔔+芹菜		6.5	2.6	2.1	2.5	815
11	四	麥片飯 白米+麥片	紅燒嫩腐魚 魚肉+豆腐-燒 7:3	酥炸 夜市鹽酥雞 雞肉+地瓜-炸 6:4	炒青木瓜 青木瓜+時蔬-炒 8:2	有機蔬菜	四神湯 洋蔥仁+湯排		6.6	2.4	2.2	2.5	810
12	五	白飯 白米	塔香米血炒雞 雞肉+米血-炒 6:4	滑蛋玉米海鮮丸 花枝丸(X1)+玉米+雞蛋-煮	豆皮絲瓜 絲瓜+豆皮-炒 9:1	有機蔬菜	羅宋湯 豆薯+番茄		6.5	2.5	2.4	2.5	815
15	一	燕麥飯 白米+燕麥	泡菜年糕豬 豬肉+黃豆芽+年糕+泡菜-炒 6:3:1	茶碗蒸 雞蛋+玉米-蒸 9:1	清炒結菜 結頭菜+時蔬-炒 8:2	產銷履歷	巧達濃湯 洋芋+紅蘿蔔-芡		6.6	2.6	2.5	2.4	828
16	二	白飯 白米	火烤雞排 雞排(X1)-烤	川味麻婆豆腐 豆腐+豬肉-煮 8:2	開陽白菜 白菜+蝦米-煮	有機蔬菜	味噌鮮菇湯 金針菇+海帶芽+味噌		6.5	2.4	2.5	2.6	815
17	三	焗烤 拿坡里肉醬麵 麵+玉米+豬肉+番茄+起思	杏片豬排 豬排(X1)+杏仁片-燒	海苔搖搖薯塊 馬鈴薯+海苔-烤	紅片花椰 花椰菜+紅蘿蔔-炒 8:2	蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔+湯排		6.3	2.6	2.3	2.4	802
18	四	白飯 白米	黃金酥炸魚塊 魚塊(X3)-炸	高麗爆肉片 高麗菜+豬肉-炒 6:4	咖哩粉絲 冬粉+豬肉+時蔬-煮 6:3:1	有機蔬菜	青菜蛋花湯 雞蛋+青菜		6.6	2.5	2.3	2.4	815
19	五	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	桂林排骨 豬肉+洋蔥-燴 6:4	鮮肉蒸餃 蒸餃(X2)-蒸	脆炒竹筍 筍+紅蘿蔔+毛豆-炒 8:1:1	有機蔬菜	綠豆綜合圓 綠豆+綜合圓		6.4	2.6	2.4	2.5	816
22	一	白飯 白米	台味腐乳雞 雞肉+洋芋+豆腐乳-燒 6:4	港式叉燒肉 叉燒肉(X3)-烤	炒佛手瓜 佛手瓜+時蔬-炒 8:2	產銷履歷	米粉湯 米粉+高麗菜+豬肉		6.5	2.5	2.2	2.5	810
23	二	胚芽飯 白米+胚芽米	梅干控肉排 控肉排+梅菜-煮	黃瓜甜不辣 黃瓜+甜不辣-煮 7:3	清炒玉米 玉米+洋芋+時蔬-炒 6:3:1	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+時蔬+木耳		6.3	2.6	2.3	2.4	802
24	三	古早味炒米粉 米粉+時蔬+豬肉	旋風雞翅 雞翅(X1)-燒	嫩汁雞球 +香酥可樂餅 可樂餅(X1)+雞球(X2)-炸	脆拌黃芽 黃豆芽+時蔬-炒 8:2	蔬菜	髮菜蘿蔔湯 蘿蔔+髮菜		6.5	2.4	2.5	2.5	810
25	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	蜜醬蒲燒魚 蒲燒魚(X1)-烤	咖哩雞 洋芋+雞肉-煮 6:4	炒高麗菜 高麗菜+時蔬-炒 8:2	有機蔬菜	絲瓜麵線湯 絲瓜+麵線		6.5	2.5	2.4	2.5	815
26	五	白飯 白米	蔥油白玉雞 雞肉+蘿蔔-煮 6:4	和風燒腐 凍豆腐+豬肉+時蔬-燒	蝦米蒲瓜 蒲瓜+木耳+蝦米-炒 8:2	有機蔬菜	蘑菇濃湯 洋芋+蘑菇-芡	豆奶	6.4	2.5	2.5	2.5	811
29	一	五穀飯 白米+五穀米	包心雞腿肉捲 雞肉捲(X1)-烤	昆布關東煮 油豆腐+蘿蔔+玉米段-煮 6:2:2	茄汁寬粉 寬冬粉+洋蔥+番茄-煮 6:3:1	產銷履歷	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽		6.5	2.5	2.4	2.6	820
30	二	白飯 白米	橙汁雞丁 雞肉+時蔬-炒 7:3	乾煸馬鈴薯塊 洋芋+豬肉-炒 8:2	菇炒菜豆 菜豆(四季豆)+菇+紅蘿蔔-炒 7:2:1	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+湯排	乳品	6.7	2.4	2.3	2.7	828
31	三	日式炒烏龍 烏龍麵+時蔬+豬肉	蔥燒魚 魚肉+白菜-燒 6:4	味噌雞 豆薯+雞肉+味噌-煮 6:4	炒花椰菜 花椰菜+時蔬-炒 8:2	蔬菜	蔬菜豆腐湯 豆腐+青菜		6.6	2.6	2.4	2.4	825

☆本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品☆

☆本菜單常用水產品品項為：鮭魚、水鯊魚、鬼頭刀、旗魚☆